■家庭相册

快乐的十字晚霞

□王阿丽 文/图

自从去年“解甲归田”后，我便成为家中退休族成员之一了。有了我的加入，父母、婆婆的日常生活便有了变化。我们共同制定了“十字晚霞”四人行退休生活计划：锻炼、种菜、旅游、烹饪、学习。

俗话说，生命在于运动，而对于耄耋老人们来说，锻炼要因人而异，也要适可而止。天气晴朗时，我们一般在上午8点左右，去公园散步；婆婆和老妈在锻炼器材上扭腰抖腿；老爸因为安装了心脏起搏器，不能做大幅度运动，就做一些简单的动作，活动筋骨；我在一边开始了跳绳运动，直跳得气喘吁吁、大汗淋漓。阴雨天，我们转战室内，播放音乐，做起了老年保健操，100多平方米的家，俨然成了室内体育馆。

父母家小院里有着一块菜地，每天，我们一起打理着这块地。老妈是种菜能手，理所当然成了“种菜总指挥”。惊蛰时，我们播种藤蔓蔬菜，丝瓜、黄瓜；谷雨前后，种植豆类蔬菜，豇豆、扁豆等；盛夏季节，满架的花果相望，在风中招摇；深秋时分，培育的韭菜苗蓄足了肥料，待来年“强势劲发”；肃杀冬季，菠菜、香菜似婀娜多姿的少女在寒风中摇摆。一年四季，有播种，有收获，我们还将瓜果蔬菜送给邻居尝鲜。

世界这么大，总想去看看。我退休后，三位老人也因有了我的陪伴，外出旅游的次数比以前多了。我安排旅游时会综合考虑老人的身体状况、出行时间避开长假旅游高峰期等因素，大多选择家乡周边城市游玩，也会安排适当的时间给老人们会亲访友。在旅游中，我用镜头捕捉他们的美好瞬间，还教他们学会了用智能手机拍照、录像。我将照片、视频制作成美篇，几位老人欣赏的同时，不断提些建议。如今，我的美篇《最美不过夕阳红》系列已经制作了20多篇，发至家庭微信群，在外地的亲人们看到仨老的生活丰富多彩，都很放心呢！

民以食为天。退闲在家，对于我这个“厨艺达人”来说，便有了大显身手的机会，做美食、甜品是常有的事，三位老人也帮打打下手。每天，大家在厨房里忙得热火朝天，热气腾腾，排骨在锅中翻着跟头，生姜在案板上唱着“嚓嚓嚓”的小曲，虾儿羞涩地拥抱着粉丝，煎饼在煎饼机上跳跃，快乐的父母竟然唱起了黄梅戏《夫妻双双把家还》……蒸包子、做汤圆、包水饺，各人将自己喜欢的美食，列进每周菜谱中；这一帮“好吃的”老人们竟然还从手机上下载了菜谱APP，不断地点这点那，忙得我应接不暇，罢了罢了，养好亲人的胃当是我义不容辞的责任。

对于喜欢读书、看报的三位老人来说，一日不阅读，如同一日不吃饭。退休后，我订了多种报纸杂志，有婆婆喜欢的《小小说》杂志，有老爸喜欢的家乡报，有老妈喜欢的老年健康知识，当然还有我喜欢的写作知识等。我们每天的读报时间大多安排在下午，有时，我看到一篇佳作，会推荐给他们阅读；大家最兴奋的阅读点是在样报上读到我写的文章，那些经历过的往事，如过电影一般让三位老人沉醉其中。看着老人们脸上绽放的笑容，我感到很欣慰，也深知，我写作的乐趣不仅愉悦了自己，也愉悦了仨老：“写作值得！”于是，当晚便会有一篇文章新鲜出炉。

近两年来，我发觉老爸走路比以前更有精神了，老妈步行的姿势也挺拔了许多，婆婆的笑声更爽朗了许多，而我呢，最大的收获，是笔耕不辍，在报刊杂志上发表文章近300篇……这些无疑是“十字晚霞”计划实施给我们家退休一族带来的最大收获。

爱与美交融的草原赞歌

——读姜戎《天鹅图腾》 □李钊

16年前，巨峰般宏伟犀利的《狼图腾》横空出世，让人们认识了姜戎，也领略到草原上的自由和刚勇、热烈和激昂。如今，姜戎携至情至性的新作《天鹅图腾》而至，为蒙古草原坚硬刚毅的身躯披上爱与美的轻纱，感知到来自辽阔草原的柔情和纯净，灵魂得以完满。

《天鹅图腾》的故事发生于乌珠穆沁草原，这是片美丽丰饶又充满残酷的土地，牧民勤劳勇敢且热爱诗意咏唱，每年早春北归的天鹅为草原带来爱与美，而巨大的生存压力却始终威胁着艰险迁徙的天鹅，也同样考验着追求平静美好生活的牧民。与自然和命运相抗，狼群为牧民注入澎湃热血、团结智慧，而天鹅则为他们带来专情执着、坚守如一，“两个图腾像太极般交融”，带来无穷无尽的生存智慧，以及抚平一切悲伤和愁苦的心灵港湾。漫天风雪中，人与人之间的守望相助，人与动物间的和谐共生，人与天鹅间情感上的互通和依恋，共同抵御住觊觎草原的坏人和百年一遇的大白灾，让爱与美的歌声响彻草原。

如一生高傲、一生自由、一生相守的天鹅般，草原上的爱情充满着高洁、执着和奉献。美丽的天鹅姑娘萨日娜，在爱侣为救自己牺牲后，冰封内心，决意不再接纳新的爱情，而草原小伙巴格纳面对无望的爱恋，依旧选择默默守护心中的唯一，痴心无悔。为帮助自己深爱的姑娘去偿还债务以避免陷入被卖的命运，他冒着风险，在部族和朋友们的帮助下，凭借极具前瞻性的商业智慧和走商积累的经营经验，将客栈经营得有声有色，不仅提高了牧民的生活品质，也帮助部落牧民抵御了大白灾，赢得了广泛的赞誉。更在此过程中，用自己如火热烈的炙热情感、不离不弃的坚守、无微不至的关怀，融化了萨日娜坚硬冰冷的心。诗情画意的语言描述、并不复杂的故事情节、纯净美好的情感倾注、铺满四季的日常细节……首次触及爱情小说的姜戎，以传统浪漫主义的笔调，将最美的理想和追求付诸于笔墨，蕴于天鹅湖上痴心眷恋的歌声余韵中，藏于天鹅爱侣历经生死后的交颈缠绵中，隐于狼王夫妇相依相靠的尽心守护中……一曲草原恋歌如“高如登苍穹之颠，低如下瀚海之底，宽如于大地之边”的呼麦，高低起伏，辽阔无边，唱尽爱情之美，写尽人性之纯，期间裹挟的热血和爱恋，让人内心翻涌、难抑蓬勃。

狼图腾是在牧民在恶劣生存环境下，从狼群身上汲取的集体力量和智慧而凝聚成的信仰，而天鹅图腾则是牧民对美好生活和爱情朴质、专一的精神追求。这份信仰和追求来源于人与动物间的相通、和谐共处。天鹅夫妻的不离不弃丰盈牧民的精神家园、“巴图马”对巴图和萨日娜的见证和守护、狼王指引巴格纳破冰捕鱼和在大白灾来临前对牧民的预警、牧户竭尽心力保得大犍牛安全、天鹅赋予牧民独特瑰丽的诗歌创作和想象等等，人与动物的长期相依相靠、斗争印证、互存共生，以素净和纯真之心，携手并肩在工业文明入侵草原前唱起情歌，并肩起舞，跳起一支雄浑壮丽、张力十足、动人心魄的“草原传奇”。

从笔锋冷峻、观点输出强烈的《狼图腾》到轻描淡写、恰似碧水东流的《天鹅图腾》，对月长啸的狼群若隐若现，如影随形，携手踏过一生最美的草原，而与狼共舞的“牧民”在历经风浪、跨过险滩后，放下刚烈，停住奔走，让无处安放的内心于草绿花香中觅得一隅平静，那一眼回望，满眼尽是最美的爱情，天地光辉下，天鹅湖上炫舞的天鹅爱侣，绕颈相守，相拥而眠。

·广告·

丰台区市场监管局

“三严”做好食品流通领域工作

近日，丰台区市场监管局太平桥街道所执法人员现场检查太平桥市场所辖区新开便民超市，对“食品流通领域”工作进行业务指导，强调近期重点工作并答疑。一是严紧压实冷链食品监管工作，太平桥街道所在辖区便民超市进一步推进“北京冷链”追溯平台“应用尽用”工作，实现“正向可追踪、逆向可溯源”，保障冷链食品核酸检测“应检尽检”，有效防范和消除疫情期间冷链食品安全隐患；二是严把食品市场主体准入关，加强对“混合性质”便民市场的监管，做好食品流通许可证的审查工作，规范食品经营许可“申请、受理、审查、决定”各项流程；三是严厉查处各类食品违法行为，日常工作中，积极处理“过期食品”类投诉举报，持续抓好食品市场专项执法检查，督促各经营单位应严格落实进货查验和索证索票制度，杜绝过期食品在市场流通，维护食品市场经营秩序。

（傅红）

书海掠影

本版热线电话:63523314 本版邮箱：ldwbgh@126.com
本版面向所有职工征集稿件

遗失声明

中国平安人寿保险股份有限公司北京分公司以下个人执业证遗失；特此声明作废。

1 李宏军 0200011100008000201897218
2 王亚亚 0000181101010050202000314
3 武晓霞 0000181101010050202000126
4 李中原 0000181101130020202000148
5 陈 竹 0200011100008000201820752
6 孙大伟 0000181101120010202001787
7 康 瑞 0200011100008000201843433
8 相海坊 0000181100000000202033769
9 王丽君 0000181100000000202022041
10 郭保海 0000181101120010202004378
11 韩丽君 0200011100008000201905477
12 宋晓玲 0000181101120010202002265
13 尹 硕 0200011100008000201829107
14 宋 丽 0000181100000000202031173
15 任志文 0000181100000000201959778
16 夏晓艳 0000181100000000202014028
17 王吉祥 0200011100008000201811920
18 宋凤英 0000181101111001202003293
19 李 静 0000181100000000202022092
20 吴志华 0000181100000000201912759
21 屈晓峰 0200011100008000201723595
22 金贵滨 0000181100000000201912132
23 方月月 0000181100000000202034139
24 张 宝 0000181100000000201929707
25 陈 凯 0200011100088010201303329
26 董新娟 0000181100000000201904041
27 薛 茁 0000181101111002020000350
28 张琰琰 0200011100008000201912299
29 陈忠华 0200011100008000201920805
30 王淑方 0000181101110020202001745
31 李 阳 0000181100000000201901613
32 刘思怡 0200011100008000201803246
33 陈欣颖 0000181101160010202001522
34 穆 岚 0000181100000000202023841
35 张晓业 0200011100008000201902169
36 潘立松 0000181101160010202000232
37 隋慧迎 0000181101110020201902604
38 张 帅 0000181100000000201932368
39 陈大鹏 0000181100000000202028714
40 吴 倩 0200011100008000201804742
41 齐 茂 0000181100000000202030121
42 梅达奇 0200011100008000201824419
43 谭淑尹 0000181101080010202003143
44 刘 行 0200011100008000201812374
45 赵 玥 0200011100008000201806679
46 王文强 0000181101010030201900012
47 唐小翠 0000181101010030202001883
48 陈 卓 0200011100008000201904619
49 王丽萍 0200011101018000201002656
50 陈 晴 0000181101130020202001307
51 吴 杰 0000181101120010202005389
52 赵 伟 0000181100000000202038386
53 苏明伟 0000181100000000202001216
54 李宗燕 0200011100008000201951664
55 张小玲 0000181101170010202000592
56 秦佳宾 0000181100000000202026815
57 郭全召 0200011100008000201821219
58 梁 佳 0000181101170010202000728
59 刘 啸 0000181101170010202000200
60 尉 颖 0000181101170010202001341
61 郭灵伟 0000181101110020202002535
62 刘 洋 0000181101170010202000251
63 岳林峰 0000181101010020201909036
64 卢 恒 0000181101170010202001608
65 梁 雪 0000181101170010202000550
66 张连敏 0000181101010020202000609
67 赵亚慧 0000181101010020202029065
68 陈采荣 0000181101170010202000689
69 董天姿 0200011100008000201816872
70 芮金秋 0000181101170010202000669
71 李秋风 0000181101170010202000945
72 谭立平 0000181101010020202000613
73 张书霞 0000181101010020201965715
74 赵孟华 0200011100008000201824850
75 王志民 0000181101170010202019011562
76 梁明飞 0200011100008000201820370
77 王 硕 0200011100008000201825664
78 王亚茹 0000181101130020202000412
79 王 刚 0000181101010020202015422
80 杨 巍 0000181101010020202002660
81 王 玮 0200011100008000201825834
82 甄建秋 0000181101010050202001201
83 王 勇 0200011100008000201805690
84 滕 飞 0000181101010050202000308
85 李 强 0000181101010020201984961
86 杨旭辉 0200011100008000201951664
87 王 燕 0000181101010050202000734
88 张进钰 0000181101010050202000121
89 王梦婷 0000181101010050202000581
90 于洪珊 0000181101010020201919320
91 时军雪 0200011101088050201500899
92 胡 静 0000181101010020202029522
93 毕长江 0000181101010020202036097
94 张会征 0000181101010020202023534
95 王建辉 0000181101120010202003539
96 孙丰泽 0000181101120010202000861
97 杨中理 0000181101000000201907295
98 李朝辉 0000181101010020202004022
99 徐媛媛 0000181101120010202002440
100 陈志旺 0000181101010020202030863
101 邢颖夫 0200011100008000201903167
102 胡新雷 0200011100008000202021313
103 徐银霞 0200011100008000201826820
104 王 利 0000181101010020201909879
105 刘春燕 0200011100008000201904766
106 刘雪峰 0000181101010020202035922
107 李雨萌 0000181101010020201932228
108 谷 陈 0200011100008000201805605
109 姚智坤 0000181101080010202000128
110 蔡军玲 0000181101140020202000864
111 卢 松 0200011100008000201820003
112 马泽平 0200011100008000201820350
113 刘众慧 0200011100008000201809071
114 马艳梅 0000181100000000201910686
115 郝嘉鸿 0000181100000000201911524
116 顾莉莉 0200011100008000201819854
117 万 鑫 0200011100008000201908952
118 刘具业 0000181101010020201912637
119 杨海涛 0200011100008000201813614
120 羿 欣 0200011100008000201825356
121 张小晨 0200011100008000201925836
122 杜俊朋 0000181101010020201908568
123 陈 文 0000181100000000201921069
124 卢 威 0000181101010030202002353
125 牛 蕾 0000181101010030202002304
126 郭 威 0000181101010030202001922
127 韩 明 0000181101010030202002193
128 文秀芳 0000181101010030202002160
129 董凤丽 0000181101010020201918451
130 王胜杰 0000181101010010202000472
131 刘美兰 0000181101000000202022113
132 祁海龙 0200011100008000201834864
133 侯少波 0200011100008000202036290
134 刘 岩 0000181101000000201908589
135 吴云龙 0200011100008000201892206
136 杨福元 0000181101120010202000507
137 商红梅 0000181101000000202033363
138 李 娜 0000181101000000202012186
139 杨红梅 0200011100008000201847585
140 田海超 0200011100008000201908546
141 方 同 0000181101120010202000384
142 梁丽红 0200011100008000201847029
143 阎文政 0200011100008000201808553
144 张美新 0200011100008000202032730
145 王 艳 0200011100008000201817966
146 贾兰阔 0200011100008000201876896
147 肖世喜 0200011100008000201849018
148 卢雄彦 0200011101120010202005063
149 周立香 0000181101120010202000155
150 孙瑞雪 0000181101120010202000171
151 李永年 0000181101000000202039047
152 张 楠 0000181101000000202003627
153 孙玉红 0000181101120010202003170
154 刘 冬 0000181101120010202003619
155 乔 健 0000181101120010202015295
156 傅士超 0000181101160010202000933
157 郭发荣 0000181102280010202000199
158 于 磊 0000181101160010202000798
159 宗 倩 0200011100008000201850062
160 王雪萍 0000181101120010201969904
161 高 楠 0000181101160010201900171
162 于红园 0000181101160010202000554
163 孙 鹏 0000181101120010201966822
164 王 强 0000181101010020202000124
165 刘美丽 0000181101010020202000128
166 张美新 0200011100008000202032730
167 王 艳 0200011100008000201817966
168 贾兰阔 0200011100008000201876896
169 肖世喜 0200011100008000201849018
170 卢雄彦 0200011101120010202005063
171 周立香 0000181101120010202000155
172 孙瑞雪 0000181101120010202000171
173 李永年 0000181101000000202039047
174 张 楠 0000181101000000202003627
175 孙玉红 0000181101120010202003170
176 刘 冬 0000181101120010202003619
177 乔 健 0000181101120010202015295
178 傅士超 0000181101160010202000933
179 郭发荣 0000181102280010202000199
180 于 磊 0000181101160010202000798
181 宗 倩 0200011100008000201850062
182 王雪萍 0000181101120010201969904
183 高 楠 0000181101160010201900171
184 于红园 0000181101160010202000554
185 孙 鹏 0000181101120010201966822
186 王 强 0000181101010020202000124
187 刘美兰 0000181101010020202000128
188 张美新 0200011100008000202032730
189 王 艳 0200011100008000201817966
190 贾兰阔 0200011100008000201876896
191 肖世喜 0200011100008000201849018
192 卢雄彦 0200011101120010202005063
193 周立香 0000181101120010202000155
194 孙瑞雪 0000181101120010202000171
195 李永年 0000181101000000202039047
196 张 楠 0000181101000000202003627
197 孙玉红 0000181101120010202003170
198 刘 冬 0000181101120010202003619
199 乔 健 0000181101120010202015295
200 傅士超 0000181101160010202000933
201 郭发荣 0000181102280010202000199
202 于 磊 0000181101160010202000798
203 宗 倩 0200011100008000201850062
204 王雪萍 0000181101120010201969904
205 高 楠 0000181101160010201900171
206 于红园 0000181101160010202000554
207 孙 鹏 0000181101120010201966822
208 王 强 0000181101010020202000124
209 刘美兰 0000181101010020202000128
210 张美新 0200011100008000202032730
211 王 艳 0200011100008000201817966
212 贾兰阔 0200011100008000201876896
213 肖世喜 0200011100008000201849018
214 卢雄彦 0200011101120010202005063
215 周立香 0000181101120010202000155
216 孙瑞雪 0000181101120010202000171
217 李永年 0000181101000000202039047
218 张 楠 0000181101000000202003627
219 孙玉红 0000181101120010202003170
220 刘 冬 0000181101120010202003619
221 乔 健 0000181101120010202015295
222 傅士超 0000181101160010202000933
223 郭发荣 0000181102280010202000199
224 于 磊 0000181101160010202000798
225 宗 倩 0200011100008000201850062
226 王雪萍 0000181101120010201969904
227 高 楠 0000181101160010201900171
228 于红园 0000181101160010202000554
229 孙 鹏 0000181101120010201966822

劳动合同到期不续签通知书

朱晓明（先生；女）

福源家（北京）餐饮管理有限公司与您在 2020 年 08 月 06 日签订的劳动合同，期限将于 2021 年 02 月 06 日，公司决定不与您签订劳动合同，请您于劳动合同到期当日负责公司移关定到财务（部门）办理离职手续。

北京博赢保险科技有限公司（统一社会信用代码：91110108550240475Y）经股东会决议，拟向公司登记机关申请减少注册资本，清算组成员：林琳，清算负责人：林琳，债权债务告知人：林琳，债权债务告知人于公告之日起 45 日内向本公司清算组申报债权债务，特此公告

北京三鼎申天科技有限公司（统一社会信用代码：91110108775196170W）经股东会决议，拟向公司登记机关申请减少注册资本，清算组成员：何国强，清算负责人：何国强，债权债务告知人：何国强，债权债务告知人于公告之日起 45 日内向本公司清算组申报债权债务，特此公告

北京兴洲置业咨询有限公司（统一社会信用代码：91110108MA01P2K06L）股东决定拟向公司登记机关申请减少注册资本，清算组成员：何国强，清算负责人：何国强，债权债务告知人：何国强，债权债务告知人于公告之日起 45 日内向本公司清算组申报债权债务，特此公告

北京市海淀区四季青镇四季青村村委会经济合作社（统一社会信用代码：51110000775204146L）拟股东决定拟向公司登记机关申请减少注册资本，清算组成员：王国强，清算负责人：王国强，债权债务告知人：王国强，债权债务告知人于公告之日起 45 日内向本公司清算组申报债权债务，特此公告

北京嘉泰能源贸易有限公司（统一社会信用代码：91110108551185448J）拟股东决定拟向公司登记机关申请减少注册资本，清算组成员：王国强，清算负责人：王国强，债权债务告知人：王国强，债权债务告知人于公告之日起 45 日内向本公司清算组申报债权债务，特此公告

北京市海淀区四季青镇四季青村村委会经济合作社（统一社会信用代码：51110000775204146L）拟股东决定拟向公司登记机关申请减少注册资本，清算组成员：王国强，清算负责人：王国强，债权债务告知人：王国强，债权债务告知人于公告之日起 45 日内向本公司清算组申报债权债务，特此公告

北京海淀区四季青镇四季村村委会经济合作社（统一社会信用代码：51110000775204146L）拟股东决定拟向公司登记机关申请减少注册资本，清算组成员：王国强，清算负责人：王国强，债权债务告知人：王国强，债权债务告知人于公告之日起 45 日内向本公司清算组申报债权债务，特此公告

北京市